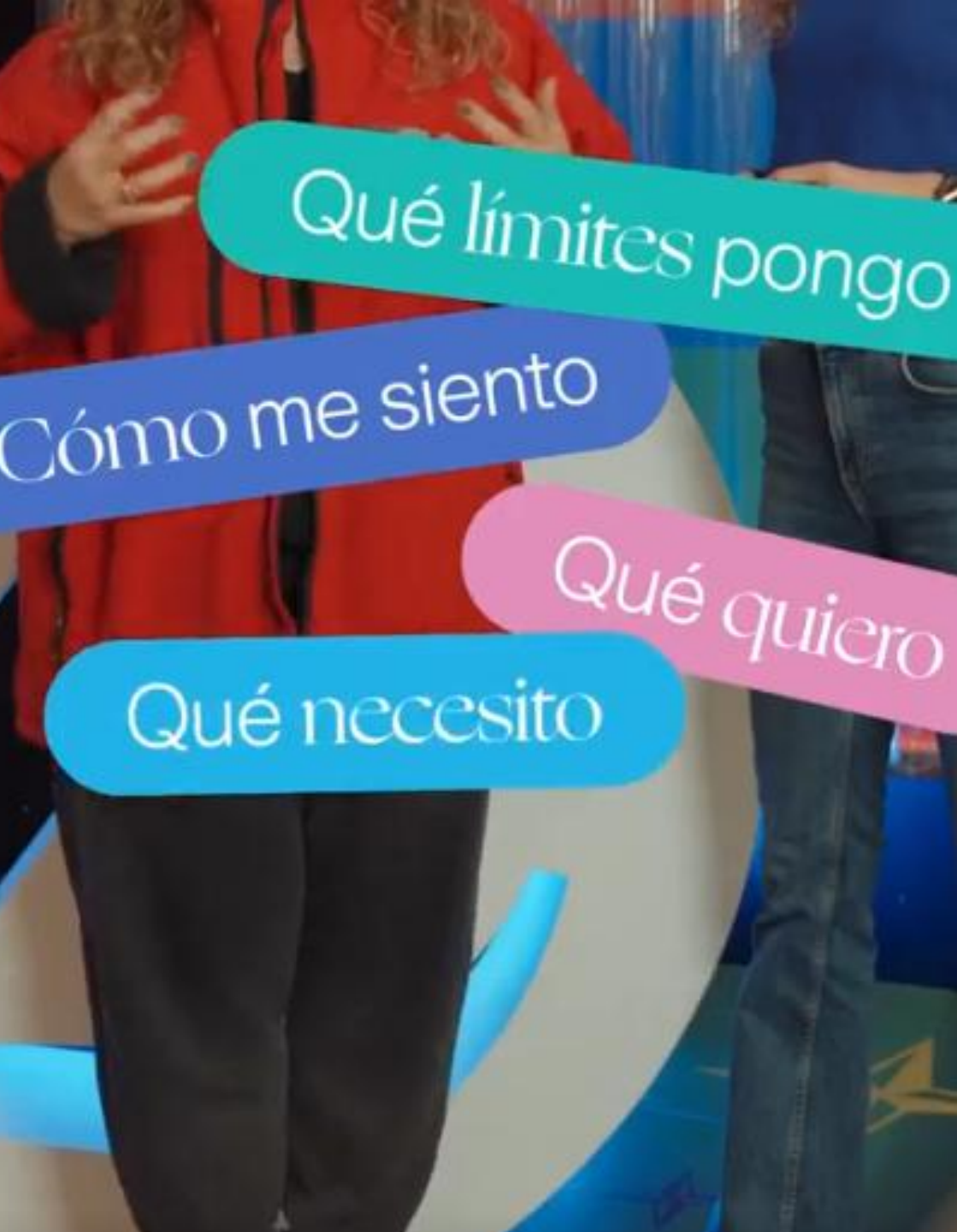




Z-SHAKE, YO SOY MI FUTURO

Yo soy capaz,
yo soy responsable





Índice

- ▷ Descripción del programa y justificación
- ▷ Objetivos
- ▷ Habilidades
- ▷ Estudio de impacto
- ▷ Estructura
 - ▷ Habilidades
 - ▷ Emprendimiento
 - ▷ Mentorización
- ▷ Plataforma
- ▷ Contacto

Z-SHAKE, YO SOY MI FUTURO

DESCRIPCIÓN

Z-SHAKE, yo soy mi futuro, es un **proyecto** gratuito articulado en torno a la **orientación académico-profesional y la preparación en habilidades no cognitivas** de los jóvenes, compuesto por programas educativos de probada eficacia según su estudio de impacto, y por una batería de recursos educativos personalizable para cada docente que los acompañarán hacia la construcción de un **Plan Personal de Futuro** individualizado para cada estudiante.

PÚBLICO AL QUE SE DIRIGE

Docentes y estudiantes BACHILLERATO, FPB, FPGM, FPGS, PFI, PTT,

Durante el curso pasado, **más de 21.100 estudiantes**, 831 docentes de 366 centros educativos han participado en el programa.



[Conoce Yo soy mi Futuro](#)





Justificación del programa

Z-SHAKE apoya el bienestar emocional

La **incertidumbre** sobre el futuro puede afectar al bienestar emocional de los jóvenes.

- ▶ El programa se enfoca en **empoderar a los jóvenes**, ayudándoles a comprender sus habilidades, intereses y opciones de futuro.
- ▶ Al brindarles herramientas para **tomar decisiones informadas** sobre su educación y carrera, se **reduce la ansiedad y el estrés** relacionados con el futuro.
- ▶ La **autoconciencia y la confianza** en sí mismos son fundamentales para la salud mental, y este programa fomenta ambas cualidades.
- ▶ Al comprender sus **opciones educativas y profesionales**, los estudiantes se sienten más seguros y menos ansiosos.



Justificación del programa

Z-SHAKE trabaja la resiliencia

La resiliencia es la capacidad de enfrentar y superar desafíos. “Yo soy mi futuro” promueve la resiliencia:

- ▶ Ayuda a los jóvenes a **identificar sus fortalezas y afrontar obstáculos.**
- ▶ Les enseña a **adaptarse a cambios y a manejar situaciones difíciles.**
- ▶ Les proporciona **herramientas para resolver problemas y tomar decisiones positivas.**



Objetivos Docentes

- ▶ Facilitar los **recursos educativos** y de formación a los docentes con la finalidad de no generarles trabajo adicional.
- ▶ Involucrar a todos los docentes del equipo en un **proyecto transversal**, compartiendo los mismos objetivos y **trabajando en equipo**.
- ▶ Aportar a los docentes el apoyo de **voluntarios del mundo profesional** que les ayuden durante el desarrollo del programa
- ▶ Fomentar la **continuidad formativa**

Objetivos para los Estudiantes

- ▶ Buscar y promover su **identidad personal** y social, sus fortalezas y habilidades.
- ▶ Entender y entrar en contacto con el funcionamiento y los cambios de su **entorno real**.
- ▶ Desarrollar las actitudes y habilidades que les permitan **aprender toda la vida** (aprender a aprender) y **adaptarse** a nuevas situaciones y exigencias.
- ▶ Potenciar los procesos de **toma de decisiones** y **resolución de problemas**.

EVALUACIÓN DE IMPACTO CURSO 24-25



24 %

**EXPECTATIVAS
EDUCATIVAS**

Aumentan las expectativas
para la educación superior



29 %

**COLABORACIÓN EN LA
EMPRESA FAMILIAR**

Jóvenes que ayudan en una
empresa familiar sin
compensación económica



48 %

**POSTERGACIÓN DE
LAS RECOMPENSAS**

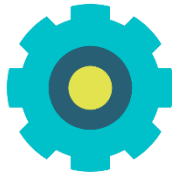
Mejora la capacidad de
aplazar una recompensa



30 %

EMPRENDIMIENTO

Aumentan las expectativas
de autoempleo



43 %

PERSEVERANCIA

Aumenta la perseverancia ante
tareas que faltan motivación
intrínseca



42 %

CAPITAL CÍVICO

Aumento del comportamiento
según el interés colectivo

Z-SHAKE, YO SOY MI FUTURO



ESTRUCTURA DEL PROYECTO

El proyecto se articula en base a 4 bloques:

1. Bloque de **habilidades**
2. Bloque de **emprendimiento**
3. Bloque de **mentorización** de estudiantes
4. Bloque de **empleabilidad**

El docente decide el número de sesiones que quiere trabajar con sus estudiantes. No es obligatorio trabajarlas todas.

Una vez finalizado el programa tanto docentes como alumnos reciben un **Certificado de participación** indicando las habilidades trabajadas.

La plataforma permite que el alumno trabaje de forma **autónoma** aquellas sesiones que no se trabajarán en el aula.

Z-SHAKE, YO SOY MI FUTURO



Sesiones independientes

HABILIDADES	AUTOCONOCIMIENTO
	ADAPTABILIDAD
	TOMA DE DECISIONES
	APRENDIZAJE Y ESTUDIO
	ASERTIVIDAD Y COMPORTAMIENTO ÉTICO
	DESCONEXIÓN INTERNET REDES SOCIALES
	GESTIÓN DE LA FRUSTRACIÓN
	GESTIÓN DEL ESTRÉS
	MOTIVACIÓN
	AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL



Sesiones secuenciales

EMPRENDIMIENTO	PROBLEMAS Y SOLUCIONES
	CONOCIENDO NUESTROS CLIENTES
	CREANDO MARCA
	DANDO A CONOCER NUESTRA IDEA



Sesiones independientes

RETOS PERSONALES	SUBIENDO NUESTRA AUTOESTIMA
	COMUNICARME DE FORMA EFECTIVA

Powered by 

Sesiones independientes

EMPLEABILIDAD	GESTIÓN DE EQUIPOS Y LIDERAZGO
	HABLAR EN PÚBLICO
	CAPACIDAD PARA GESTIONAR EL TIEMPO
	CV Y CARTA DE MOTIVACIÓN
	AGENDA 2030 Y LOS ODS



**¡NOVEDAD
CURSO 26-27!**



**MICROCREDENCIAL
PARA EMPLEABILIDAD
DE LOS JÓVENES**



Para finalizar el programa **Z-SHAKE** os ofrecemos que los alumnos realicen EMPASS (certificado oficial de habilidades de empleabilidad).

Con la obtención de **EMPASS** los estudiantes reciben un certificado internacional que acredita que el estudiante ha adquirido conocimientos, habilidades y competencias necesarias de empleabilidad (Soft Skills).

Es una microcredencial Europea financiada por el programa Erasmus+ de la Unión Europea.

Su objetivo es certificar las habilidades de empleabilidad (soft skills) que demandan las empresas, como: comunicación, trabajo en equipo, resolución de problemas, adaptabilidad, liderazgo y pensamiento crítico.

PLATAFORMA



Z-Shake 5.0. es un espacio dinamizado, ludificado y virtual donde el docente podrá hacer seguimiento de sus alumnos.

Las actividades se actualizan y dinamizan siguiendo el *feedback* de los docentes que han participado en el programa.



MÁS INFORMACIÓN Y CONTACTO



www.fundacionjaes.org

Teléfono: 93 315 33 69

yosoymifuturo@fundacionjaes.org

Si tienes dudas o necesitas alguna información adicional, contacta con nosotros.



**Junior
Achievement**
Aprender a Emprender

Member of JA Worldwide